

# 家の光

表紙の人

高橋 一生 さん

## 2月号読みどころ



### 認知症と生きる

〈特集〉



認知症は2025年には、65歳以上の5人に1人が発症すると言われています。認知症を題材とした作品『長いお別れ』の中島京子さんと、『老乱』の久坂部羊さんの対談で、家族が認知症と診断されたとき、どのような心構えが必要なのか、うかがいます。また、認知症の人が同じ話を繰り返した際や失禁してしまった際の対応をイラスト付きで具体的にご紹介します。(P10~29)

### エダモンの 旅して産直レシピだモン！ 江戸っ子野菜の コマツナを食いねえ！



エダモンこと枝元なほみさんが今回訪れたのは、JA東京スマイル管内の東京都葛飾区です。コマツナ農家の佐藤恵一さんの妻、愛さんに、生地、ソース、具のすべてにコマツナが入った、子どもも喜ぶ「コマツナの米粉ピザ」のレシピを教えてくださいました。また、枝元さんには、栄養たっぷりのコマツナがたくさん味わえる「グリーンスムージー」や、「鶏肉とイカの蒸し煮」などのレシピをご紹介します。みなさんもぜひ作ってみましょう。(P52~58)

拡大版

### やさしいハンドメイド

余り布で作る あったか腰布団

腰布団は、前掛けのような形で、中に綿を入れた手作りの防寒具です。ズボンの上から腰回りに巻けば、腰やお尻がぽかぽかに暖まります。昔ながらの腰布団を、服の上から着けてもおしゃれな形で、丸めて持ち歩きやすいようアレンジした作り方を「和布工房はんでん屋」の木村壽子さんに教えていただきます。これからさらに厳しくなる寒さを、腰布団で乗り切りましょう。(P77~81)

### 教えて 暮らしのマエストロ 介護界のアイドル！ ごぼう先生の 介護予防体操



第3回は介護予防体操です。この体操は、介護いらずで過ごすために筋肉を刺激し、脳を活性化させる効果があります。誰でも楽しく、簡単にできる体操とそのポイントを、ごぼう先生こと、築瀬寛さんに教えていただきます。「教えて暮らしのマエストロ」では、誌面のQRコードからアクセスできるページで、暮らしに役立つ技を動画付きでわかりやすく紹介しています。要点を誌面でおさえながら、動画で詳しいポイントをチェックしてみましょう。(P62~65)

### 農がたり 北別府 学 さん



「サツマイモ畑で、ボールを追いかけていました」

鹿児島県で代々続く專業農家に生まれた北別府さんは、プロ野球選手を引退した後に家庭菜園を始め、今では貸し農園を運営するほど、農業への関心を持っているそうです。農作業で忙しかったご両親との思い出や、広島東洋カープに入団する際の覚悟、引退後に本格的に関わるようになった農業への思いなどをうかがいます。(P8~9)

わが家の自給力アップ&庭仕事をもっと楽しく

### 家庭園芸 (P195~201)

- ・最近の品種は栄養価もさらに充実 **トウモロコシ**
- ・夏のスタミナ野菜 **オクラ**
- ・だいたい色の豪華な咲き方の花 **クンシラン**

### JA自己改革 白熱講義⑦

北海道大学大学院 農学研究院准教授 小林 国之さん  
都市部一極集中では 国は守れない。  
農村で豊かに暮らせる仕組みを！  
(P132~133)

### 読者募集

- 美輪明宏の人生相談 (P35)
- わが家の実験 (P59)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P84)
- 農ライフのすすめ「花と野菜の種」プレゼント (P89)
- 「あなたとわたしの縁側ティータイム」 (P151)
- 「子どもの目」企画 (P151)
- クロスワードパズル (P155)
- 家の光読者文芸 (P157)
- 『家の光』読者アンケート (P159)
- 平成29年度ハッピーマイライフ体験文募集 (P161)
- 「家庭園芸」あなたの悩みを教えてください (P199)

### 美輪明宏の人生相談

—今月の愛のメッセージ—

出しゃばってはいけません

(P34~35)

### もし、地域に JAがなかったら

#### 第1回 フレッシュミズが考えるJAの役割と自己改革

3回にわたってJAが地域にどのような貢献をしているのかを紹介する企画です。第1回は山口県JA防府とくち女性部フレッシュミズ部会のメンバーがJAを訪ね、それぞれの視点から、地域にJAがなかったら、子育て環境や日々の買い物などがどう変わるのかを確認します。(P46~49)

### JA全国女性協の二人がお伝えします！ ICA大会レポート

ICA(国際協同組合同盟)は、世界各国の協同組合が加盟する、協同組合の国際組織です。昨年11月に開かれた、ICA大会の様子を、JA全国女性組織協議会の川井由紀会長と、井出雅美理事にレポートしていただきます。(P37~41)

### 「家の光メールマガジン」 配信を始めました！

hikari\_mm@q.bmv.jp までメールを  
お送りいただくと、自動で配信の登録  
ができます。

